

روانشناسی
شخصیت (سالم)

پیشگفتار

شخصیت سالم چیست؟ دارنده‌ی شخصیت سالم چه ویژگی‌هایی دارد؟ رفتار و تکفر و احساس چنین آدمی چگونه است؟ آیا ما می‌توانیم شخصیت‌های سالمی بشویم؟ نه تنها روانشناسان، بلکه میلیون‌ها تن از مردم پیش از پیش پاسخ این پرسش‌ها را می‌جویند. مردم بسیاری برای کاوش و نمایش درون خود به عنوان درمان‌های گروهی^۱ پناه می‌برند. گرفته تا چاق و لاغر، ظاهراً با چنین تجربه‌هایی ابعاد وسیعتر و استعدادهایی را در شخصیت خود می‌یابند. که هرگز از وجود آنها آگاهی نداشته‌اند.

هدف این پژوهش فوق‌العاده محبوب دست یافتن به شخصیتی سالمتر و تعریق کردن آن است. تاکید این جنبش آن قدر که بر رهایی منابع پنهان استعداد و خلاقیت و نیرو و انگیزش است بر درمان‌های کشمکش‌هایی دوران کودکی یا جراحی‌های عاطفی گذشته نیست. کانون توجه این جنبش این است که آدمی چه می‌تواند باشد، نه اینکه چه بوده یا اکنون چه هست.

نه روانکاری و نه رفتارگرایی از استعداد بالقوه‌ی آدمی برای کمال، و آرزوی بهتر و بیشتر شدن از آنچه هست بحثی نکرده‌اند. در واقع این نگرشها تصویر بدبینانه‌ای از طبیعت انسان به دست می‌دهند. رفتارگرایان آدمی را پاسخگوی فعلی پذیر

^۱ - روش‌های Encountertherapy, "T.Groups" Sensitivity Sessions

محرک های^۱ برونی و روانکاوان او را دستخوش نیروهای زیست شناختی و کشمکشهای دروه ی کودکی می پندارند.

حامیان جنبش استعداد بشری^۲ سطح مطلوب کمال و رشد شخصیت را فراسوی

«بهنجاری»^۳ می دانند و چنین استدلال می کنند که تلاش برای حصول سطح

پیشرفته کمال برای تحقق بخشیدن^۴ یا از قوه به فعل رساندن^۵ تمامی

بالقوه ی آدمی ضروری است. به سخن دیگر، رهایی از بیماری عاطفی یا نداشتن

رفتار روانپزشانه برای اینکه شخصیتی را سالم بدانیم کافی نیست. نداشتن بیماری

عاطفی تنها نخستین گام ضروری به سوی رشد و کمال است. و انسان پس از این

گام راهی دراز در پیش دارد.

لئوتولستوی^۶ نویسنده ی روسی، توصیفی ماندگار از مردی به دست داده است که

در ظاهر همه چیزش در حد مطلوب است. با این حال چنان گرفتار بی معنایی

است که در مرز خودکشی گام بر می دارد. او می پرسد: «چرا باید زندگی کنم؟»

تولستوی دردی را که توصیف می کرد به خوبی می شناخت، چرا که از خودش می

نوشت.

1- stimulus

2- human potential

3- momlity

4- to realize

5- to actualiz

6- Tolstay

احساس می کردم چیزی در درونم فرو ریخته زندگی بر پایه ی آن استوار بود. احساس می کردم دیگر چیزی نداشتم تا به آن بیاوریم. و زندگی مغویم از فعالیت باز ایستاده بود. آنگاه به حال خود نظر کردم. مردی سالم و خوشبخت که طناب را پنهان می کند تا خود را از سقف اتاقی که هر شب در آن می خوابد، حلق آویز کند. می دیدم که دیگر تیراندازی نمی کنم. مبدا که تسلیم وسوسه ی بسیار آسان پایان بخشیدن به زندگی با تفنگ بشوم. نمی دانستم که چه می خواستم. از زندگی می ترسیدم. می خواستم رهایش کنم، و با این حال همچنان به آن امید بسته بودم. همه ی این احساس ها درست زمانی دست داد که وضع ظاهری زندگی حکم می کرد. باید کاملاً سعادتمند باشم. همسر خوبی داشتم که دوستم داشت و دوستش داشتم. فرزندان خوب و ثروت سرشاری داشتم که بی آنکه زحمتی بشکم بر آن افزوده می شد. خویشاوندان و آشنایانم بیش از هر زمان دیگری برایم قایل بودند. بیگانگان مرا سرشار از تحسین می کردند، و بی آنکه تصور مبالغه آمیزی داشته باشم، خودم را آدم سرشناسی می دانستم. وانگهی نه دیوانه بودم و نه بیمار. بع عکس از چنان نیروی جسمی و ذهنی برخوردار بودم که مانندش را در اشخاص دیگری به سن و سال خودم به ندرت دیده ام. می توانستم به خوبی دهقانها درو کنم. می توانستم بی وقفه روزی هشت ساعت کار فکری کنم. بی آنکه هیچ احساس یا تاثیر ناگواری در من بگذارد. حاصل کار امروزم چه خواهد بود؟ چرا باید زندگی کنم؟ چرا باید کاری بکنم؟ به تجربه ی من ادامه ی زندگی بدون پاسخ گفتن به این پرسش ها میسر نیست.

نمی توان تولستوی را که این توصیف تکان دهنده درباره‌ی آشوب درون خود را در پنجاه سالگی نوشته، شخصیت سالمی دانست. این نکته ما را به همان پرسش اصلی مان باز می گرداند. که: شخصیت سالم چیست؟ مفهوم شخصیت سلام از اهمیت اساسی برخوردار است. مضمون ها و نیمه حقیقت هاست، و بی تردید با سلیقه‌ی شخصی و خیالپردازی آمیخته است. با این حال مفهوم می کوشد موضوع اصلی را که همانا شخصیت انسان باشد باز بتاباند.

به اعتقاد بسیاری از روانشناسان، کانون توجه روانشناسی باید پژوهش و پیرامون شخصیت سالم باشد. چه نظام دیگری باید درباره‌ی شرایط انسانی به کاوش پردازد؟ کدام هستی است که بیش از شخصیت انسان قادر به دگرگون ساختن عالم به سود خیر یا شر باشد؟ به هنگام رویارویی با مسائل چه چیزی بیش از میزان سلامت روان در جوهر زندگانی تاثیر می گذارد؟

آبراهام مزلو این مسئله را به روشنی بیان کرده است؛ «اگر آگاهانه طرحی در افکنده اید که از آنچه در توان شماست کمتر باشید. به شما هشدار می دهم تا آخر عمرتان ناشادمان خواهید بود.»

مقدمه:

هدف روانشناسی کمال، درمان دچار شدگان به روش نژندی و روان پریشی نیست. بلکه بیداری و رهایی استعداد های عظیم انسان برای از قوه به فعل رساندن و تحقق بخشیدن به تواناییهای خویشتن و یافتن معنای ژرفتری در زندگی است.

افراد در سنین مختلف در مراحل گوناگون زندگی، به جنبش استعداد بشری مشتاقانه روی می آورند. با افزایش توجه مردم به فعلیت و تحقق و گسترش خود به منظور دست یافتن به سطوح عالی هوشیاری، انواع درمان های گروهی محبوبیت بیشتری یافته است. عاملان و پیروان جنبش استعداد بشری با شور و شوقی که بی

صبرانه به کشف سرشت درون خویش می پردازند، و ظاهراً چند شواهد موجود ناقص است به حس هویت و استقلال، توقیفی دست می یابند. که برداشتهای سنتی و قدیمی تر روانشناسی از ایجاد (حتق پذیرش) آن ناتوان بوده است.

در این تحقیق از الگوی شخصیت سالم: الگوهای گوردون آلپورت^۱، کارل راجرز^۲، ریش فروم^۳، آبراهام مزلو^۴ گفتگو خواهد شد.

هرچند همه ی این نظریه دانان رسماً به جنبش استعداد بشری تعلق ندارند، اما همگی به یک مسئله توجه کرده اند: ماهیت شخصیت سالم چیست؟ تک تک این نظریه دانان نگرش منحصر به فرد و تجویز خود را برای رشد روانی و کامیابی عرضه

¹ - G.Allport

² -C.Rogers

³ - E.fromm

⁴ - A.Maslow

می کنند. هر کدام، استعداد بالقوه‌ی آدمی را برای بهتر شدن یا بیشتر شدن از آنچه که هست، از منظری متفاوت می بینند. و هر کدام وصف خود را از اوج انسانیت کاملی که باید هوای رسیدن به آن را در سر داشت، به دست می دهند. به اعتقاد همه‌ی آنها، سلامت روان بسی بیش از روان نژند^۱ یا روان پریش^۲ نبودن است و همچنین می خواهیم این پرسش را مطرح کنیم که: شخصیت سلام چیست؟ اگر دوباره این سوال مطرح شود متوجه خواهیم شد که هنوز پاسخ های قطعی بدان داده نشده است. به دلایل بسیار، تجویز و توصیف مشخصی که همه‌ی روانشناسان یا نظریه دانان شخصیت بر سر آن توافق داشته باشند، در باب شخصیت سالم نیست.

در این تحقیق از هفت نگرش درباره‌ی شخصیت سالم گفتگو خواهیم کرد. در این نگرشها نکات مخالف و موافق دیده می شود. برخی از نظریه دانان مدعی اند که ادراک ها از خود و دنیای پیرامونمان باید عینی باشد، حال آنکه عده ای دیگر استدلال می کنند که رفتار افراد سالم مبتنی بر نگرش ذهنیشان نسبت به واقعیت است. بعضی معتقدند بدون اشتغال شدید در کاری نمی توانیم از سلامت روان برخوردار شویم. حال آنکه دیگران از اهمیت این موضوع سخن نمی گویند حتی

۱ - اختلال خفیف ذهنی است که ویژگی آن ناآگاهی بی‌سماز از ناراحتی خود کشمکشها و تعرضها و واکنش های ناشی از اضطراب و لطمه ددین جزئی از شخصیت خود است و اغلب با هراسها، اختلال های گوارشی و رفتار ناشی از وسواسها و اجبار های درونی همراه است.

۲ - اختلال شید ذهنی است که ویژگی آن بی نظمی روند تفکر، اختلالات هیجانی و عاطفی، تشخیص ندان زمان، مکان و اشخاص و در پاره ای از موارد دچار شدن به هذیان گویی و توهم است.

ممکن است بر آنچه بسیاری آن عنصر اصلی انسان کامل بودن می دانند، از قبیل پذیرفتن مسئولیت دیگران، عدم توافق وجود داشته باشد.

شاید تنها نکته ای که همه ی آنها کاملاً با آن موافق باشند، این است که اشخاص سالم بر زندگی خویش آگاهانه تسلط دارند و اگر نه همیشه، دست کم بیشتر اوقات می توانند با عقل و هوشیاری رفتارشان را هدایت کنند و مسئول سرنوشتشان باشند.

ویژگی دیگر سلامت روان که همه بر سر آن توافق دارند، ریشه کردن عمیق در زمان حال است. با اینکه به اعتقاد بیشتر نظریه دانان، از تاثیر رویدادهای گذشته (بویژه دوره ی کودکی) مصون نیستیم. اما همگی هم‌آیند که تجربه های اولیه به ما شکلی تغییر ناپذیر نمی بخشد. اشخاص سالم در گذشته زندگی نمی کنند. آنها قربانیان طرد شدنهای واقعی یا خیالی یا کشمکشهای پیش از پنج سالگی نیستند. تاکید عمده ی دیگر از وضوح کمتری برخوردار است. بر اهمیت افزایش و نه کاهش تنش از راه ارتباط با اشکال انگیزشی گوناگون حسی و تخیلی است. اشخاص سالم در آرزوی آرامش و ثبات نیستند، بلکه در زندگی مبارزه و هیجان و هدفها و تجربه های تازه می جویند.

هنوز برای این پرسش «شخصیت سالم چیست؟» پاسخی نیافته ایم. شاید این پرسش گمراه کننده باشد. شاید هم چیزی به عنوان شخصیت سالم یا تجویزی کلی برای سلامت روان که برای همه به طور یکسان مفید واقع گردد، وجود نداشته باشد. روان نژندیها یا رفتارهای بهنجار ما نسخه های امثالی هم نیست، پس چرا

باید این یکسانی را در اشکال سلامت روان خود بجوییم؟ شاید تنها نکته‌ی ثابت درباره‌ی نهاد آدمی که بیشتر روانشناسان در آن متفق القولند، این باشد که طبیعت هر انسان یکتا و منحصر به فرد است. بدین ترتیب، ممکن نیست تنها یک روایت یا

یک نگرش درباره‌ی سلامت روان باشد که متناسب همه کس باشد. همچنان که یک دارو بر همه‌ی کسانی که بیماری مشابهی دارند تاثیر یکسانی نمی گذارد.

نتایج نگرش های پیرامون شخصیت سالم نه تنها در مورد افراد متقارن، بلکه در سنین مختلف یک فرد واحد نیز متفاوت است. ارزشها و خواستها و نیازها و بیمها و امیدهای ما در هر مرحله‌ی رشد و پرورش دگرگون می شود. شخصیت ما از

کودکی تا نوجوانی، از جوانی تا میانسالی و سپس تا کهولت پیوسته در تکامل است.

خوشبختانه هیچ گاه از تکامل باز نمی ایستیم. (شاید این یکی دیگر از ویژگی های

سلامت روان باشد. - روان نژندها دارای شخصیتی راکد و ایستا هستند) ما تجربه

های تازه کسب می کنیم و در نتیجه دگرگون می شویم. اما در هر یک از مراحل

تکامل، چگونه راه درست را می یابیم؟ راه درست را با همان روشی در می یابیم که

در هر دوره ی زندگی آنچه برایمان مناسب است می آموزیم . روش های متفاوت

زندگی، مجموعه ای از اعتقادات و نقش های اجتماعی را می آزماییم. تا مناسبترین

آنها را برای خود بیابیم. ظاهراً اشخاصی که در رسیدن به سلامت روان بختیارنرند،

کسانی هستند که به اندازه‌ی کافی آزادند (یا در خود آنقدر احساس ایمنی می

کنند) که تجویزهای متفاوت را تجربه می کنند تا اعتبار آنها را در آزمایشگاه

زندگی روزمره شان بیازمایند. دیگران می توانند مسیری را برای دنبال کردن پیشنهاد کنند. ولی تنها خود ما هستیم که می توانیم سودمندیش را بسنجیم.

فصل اول:

انسان بالغ «الگوی آلپورت»

در تابستان ۱۹۲۰، گوردون آلپورت (۱۹۶۷-۱۳۷۹۷) بازیگموند فریود ملاقات کرد.

این ملاقات نامید کننده به صورت یکی از رویدادهای مهم زندگی آلپورت بیست و

سه ساله در آمده زیرا سرانجام بدانجا انجامید که آلپورت روانکاوی فریود را رد کند

و شخصیت آدمی را با دیدی کاملاً متفاوت بررسی کند. آلپورت در ۱۹۲۲ از

دانشگاه هاروارد دکترا گرفت و به عنوان «رئیس» مرکز آمریکایی مطالعات

شخصیت وظیفه‌ی مهمی را عهده دار شد. کارهای آلپورت بررسی تحقیق شخصیت

انسان را در ایالات متحد پر ارج ساخت. روانشناسان بیشماری از پیروان سینه چاک

او شدند. افتخارها و جایزه های بسیاری نصیبش شد. همچنین آلپورت یکی از

نخستین روانشناسانی بود که توجه خود را به جای شخصیت روان نژند، به

شخصیت سالم معطوف داشت.

نگرش آلپورت به شخصیت

آلپورت نسبت به طبیعت انسان خوش بینتر از فروید بود. و همدردی عمیقی به انسانها نشان می داد. ظاهراً این خصوصیات اخلاقی در کودکی ریشه داشت. پدر و مادرش بر اهمیت سخت کوشی و تقوا تاکید فراوان داشتند و او را با احساس ایمنی و حجت بار آورده بودند. خانه شان از روح انسان دوستی سرشار بود و آلپورت خردسال تشویق می شد تا برای پرسشها و مسائل زندگانی، پاسخ هایی مذهبی بگوید. این تجربه های شخصی بعدها در دیدگاه های نظری آلپورت پیرامون ماهیت شخصیت انعکاس یافت.

به عقیده آلپورت نیروهای تازه ناآگاه- نیروهایی که نه می توان آنها را دید و نه بر آنها تاثیر گذاشت- اشخاص بالغ سالم را هدایت و اداره نمی کنند. سائق انسانهای سالم کشمکشهای ناآگاه نیست و شیاطین درون رفتارشان را تعیین نمی کنند. به نظر آلپورت نیروهای ناآگاه فقط می تواند در رفتار روان نژندها تاثیرات مهمی به جای بگذارد. به هر صورت افراد سالم در سطح معقول و آگاه عمل می کنند و از نیروهایی که آنها را هدایت می کنند کاملاً آگاهند و می توانند بر آنها چیره شوند.

شخصیت های بالغ را جراحتهای و کشمکشهای دوران کودکی نمی راند. روان نژندها اسیر تجربه های کودکی خویشند. اما اشخاص سالم از قید و اجبارهای گذشته آزادند. راهنمای اشخاص بالغ زمان حال و هدفها و انتظاری است که از آینده دارند. شخص سالم به جلو می نگرند. به رویدادهای حال و آینده. نه به دوران

گذشته و رویدادهای دوران کودکی چنین نگرش سالمی آزادی انتخاب و عمل بیشتری را فراوری انسان می گشاید.

به اعتقاد آلپورت، هیچ شباهت بنیادی میان روان نژند و سالم نیست. بنابراین

آلپورت پیشنهاد می کند به جای اینکه پیوستاری^۱ میان روان نژندی و سلامت

عاطفی قرار دهیم، میان آن دو فاصله بگذاریم و برای آنها دوگانگی قائل شویم. زیرا

هیچ یک از این دو نمایانگر ویژگی های دیگری نیست. به نظر آلپورت اعمال روان

نژند بر پایه ای کشمکشها و تجربه های کودکی است. حال آنکه شخصیت سلام در

سطحی متفاوت و والاتر عمل می کند.

از این رو می توان قاطعانه گفت که نظام آلپورت کاملاً متوجه سلامت انسان است.

¹ - Continuum

انگیزش شخصیت سالم

آلپورت معتقد بود که مهمترین مسئله ی روانشناس در زمینه ی بررسی شخصیت انسان، تبیین انگیزش است. چه نیروهای آدمی را پیش می رانند، پس می کشانند یا به طریق اعمال وی را هدایت می کنند؟ به نظر آلپورت، نیروهای ناآگاه یا تجربه بهای کودکی رهنمون شخصیت سلام نیستند. به عقیده او انگیزه های شخص بالغ گسترش یا تکمیل انگیزه های کودکی نیست. انگیزه های انسان بالغ اساساً مستقل از دوران کودکی اوست. یعنی مستقل از شرایط اولیه است. همچنان که درخت بلوط کاملاً رشد یافته، از تحفی که روزگاری از آن تغذیه می کرد مستقل است. نیروهای انگیزش که در گذشته ریشه دارند، ما را پیش نمی رانند. بلکه هدفها و برنامه هایی که برای آینده داریم ما را به جلو می رانند. جنبه ی اصلی شخصیت آدمی، مقاصد سنجیده و آگاه؟ یعنی امدها و آرزوهای اوست. این هدفها انگیزه ی شخصیت سالم قرار می گیرند و بهترین راهنما برای فهم رفتار کنونی انسانند. آلپورت می گوید: «داشتن هدفهای دراز مدت، کانون وجود آدمی را شکل می دهد و بشر را از حیوان، سالمند را از کودک و در بسیاری از موارد شخصیت سالم را از شخصیت بیمار متمایز می سازد».

به اعتقاد آلپورت انگیزش همه‌ی اشخاص سالم همانند است. نگاه شخص سالم به آینده او را پیش می‌راند و این نگرش (با هدف های خاص خود) شخصیت را یگانه می‌سازد و سبب افزایش سطح و میزان تنش^۱ او می‌شود.

تصور آلپورت از شخصیت سالم جنبه‌ی دیگری نیز دارد که شاید خلاف انتظار به نظر برسد: هدفهایی که آرزوی شخص سالمند، در تحلیل نهایی، دست یافتنی است! ظاهراً مراد آلپورت این است که هدف نهایی بسان هدفهای فرعی آنی، حصول پذیر نیست.

اعتقاد آلپورت درباره‌ی مشکل جنایت، گردنکشی و گریز از مدرسه در سنین نوجوانی چنین است که: بعضی از جوانان برای صرف نیروی خود هدف های پرمعنا و سازنده ندارند. نیروهایشان باید گریز گاهی بیابد و چنانچه به صورت سازنده ای بروز نکند، چه بسا به ویرانگری و زیانکاری بیانجامد.

چنانکه گذشت، انگیزش (از نوع سازنده‌ی آن) برای کسانی که از سلامت روان برخوردارند حیاتی است. این گونه اشخاص فعالانه در پی هدفها و امیدها و رؤیاهای خویشند. رهنمون زندگیشان معناجویی و ایثار و حس تعهد است. تعقیب هدف هیچ گاه پایان نمی‌پذیرد. اگر هدفی را باید کنار گذاشت، باید بی‌درنگ انگیزه‌ی نوینی آفرید. افراد سالم به آینده می‌اندیشد و در آینده زندگی می‌کنند.

^۱ - تنش: Tension

نتیجه گیری

بعضی از جنبه های نگرش آلپورت نسبت به شخصیت انسان اصیل است. او نخستین نظریه دان شخصیت است که به جای روان نژندها، افراد بالغ بهنجار را مورد بررسی قرار داده است. آلپورت میان شخصیت روان نژند و شخصیت سالم و همچنین میان کودکی بلوغ تفاوت می گذارد. او چون تنها نظریه دانی باقی می ماند که قاطعانه می گوید هیچ گونه همانند کنشی میان کسی که دچار اختلال روانی است و شخصیت سالم؟ نیست و آنها دو موجود جداگانه اند. جنبه ی دیگر نظریه ی آلپورت درباره ی سلامت روان این است که شخصیت سالم متوجه دیگران است و به هیچ روی خود مدار نیست. چنین شخصیتی با سرزندگی و با همه ی وجود مجذوب زندگانی می شود. داشتن کار پرمعنا و همچنین توجه به آسایش و خوشی دیگران، چه شخص محبوب باشد، چه اجتماع وسیعتر هموعان، ضرورت به شمار می آید. شخص سلام می تواند عشق بورزد و خود را در روابط مهرآمیز با دیگران گسترش بخشد. کمال و توفیق دیگران برای او، دست کم به اندازه ی رشد و اعتلای خودش اهمیت می یابد.

چنین شخصی بسیار واقع بین است. خود را می شناسد، محدودیت های خویش را می پذیرد و از آنها صدمه نمی خورد. به بیان ساده تر، شخص بالغ می داند کیست و بنابراین در رابطه اش با خودش و دنیای پیرامونش احساس ایمنی می کند.

فصل دوم:

انسان با کنش کامل «الگوی راجرز»

کارل راجرز در ۱۹۲۲، بیست ساله که بود تجربه ای در شهر پکن آموخت که صورت و محتوای نگرش او به شخصیت را شکل دارد. در خلال سفر شش ماهه اش به عنوان نماینده‌ی کنفرانس بین المللی دانشجویان مسیحی در پکن، دگرگونی های مهمی در درونش رخ داد. زمانی که برای تحصیل در سال سوم دانشگاه ویسکانسن، از چین به وطن خود باز می گشت، انسان دیگری شده بود که با دیدی نو به زندگی می نگریست. این نگرش نوین در زندگی شخصی و حرفه ای او نیز انعکاس یافته است.

راجرز در ۱۹۳۱ از دانشگاه تربیت معلم دانشگاه کلمبیا دکترا گرفت و به علت ایجاد روش درمانی خاصی که روش درمانی بی رهنمود یا روش مراجع محوری نام دارد، مقام برجسته ای یافت. این نوع درمان در ایالات متحده از محبوبیت خاصی برخوردار است و در زمینه های گوناگون برای بهبود شخصیت به کار گرفته شده است.

نگرش راجرز به شخصیت

راجرز با کسانی که دچار اختلال روانی بودند و برای دگرگونی شخصیت خویش مدد می جستند به کار پرداخت. راجرز برای مداوای این بیماران روش درمانی خاصی ابداع کرد که مسئولیت عمده ی دگرگونی شخصیت را، به جای آنکه متوجه درمانگر کند، برعهده ی بیمار می نهد. بدین ترتیب، از اصطلاح روش درمانی مراجع محوری پیداست که فرض بر این است که دچار اختلال روانی شده از توانایی و هوشیاری معینی برخوردار است. این فرض نمایانگر نگرش راجرز به طبیعت انسان است.

به اعتقاد راجرز، ادراک آگاهانه از خویشتن و دنیای پیرامون است که شخص را هدایت می کند، نه نیروی ناآگاهی که در اختیار و به فرمان او نیست. معیار نهایی انسان، تجربه ی هوشیار و آگاهانه اوست. همین تجربه است که مبنای عاطفی او را می سازد و شخصیتش همواره بر این مبنا تکامل می یابد. راجرز به یک نیروی انگیزشی اساسی و مشترک اعتقاد دارد که همانا فعلت بخشیدن یا خود را از قوه به فعل رساندن^۱ است.

¹ - to actualize

انگیزش شخصیت سالم

راجرز در نظام شخصیت به یک انگیزش یا «یک نیاز اساسی» که همان صیانت، فعلیت و اعتلای تمامی جنبه های شخصیت است قایل است. این گرایش، فطری است و هرچند در نخستین سالهای زندگی بیشتر متوجه جنبه های تن-کارشناسی (فیزیولوژیک) رشد است، عناصر و جنبه های روانی کمال را نیز در بر می گیرد.

هیچ یک از جنبه های رشد و تکامل آدمی، مستقل از گرایش فعلیت بخشیدن عمل نمی کند. در سطوح پایین تر، گرایش فعلیت بخشیدن، مسائل نیازهای اساسی فیزیولوژیک به آب و غذا، هواست و بدین ترتیب با حمایت و صیانت نیازهای اساسی جسمانی، ارگانیسم را قادر به ادامه ی حیات می سازد.

به هر صورت فعلیت بخشیدن بیش از صیانت ارگانیسم است، همچنین عامل تسهیل و اعتلای بلوغ و پختگی و کمال است، فرآیند بلوغ از تغییرات شکل و اندازه ی نوزاد آغاز می شود و تا پرورش و تکامل خصایص ثانویه ی جنسی دوران بلوغ ادامه می یابد.

گرایش فعلیت بخشیدن در سطح فیزیولوژیک واقعاً مقاومت ناپذیر است. و فرد را از یک مرحله ی بعد پیش می راند و او را به انطباق و رشد وا می دارد.

راجرز در این سطح زیست شناختی، میان انسان سالم و ناسالم تمایز نمی گذارد. ظاهراً میزان یا آهنگ فعلیت بخشیدن زیست شناختی را نشانه ی سلامت یا بیماری

عاطفی نمی داند. زمانی این تفاوت ها آشکار می شوند که جنبه های روانی فعلیت بخشیدن را در نظر بگیریم.

میان گرایش کلی فعلیت بخشیدن و گرایش خاص تحقق خود تفاوت مهمی است.

آموزش و تجربه نقش چندانی در بلوغ و تکامل ارگانیسم ندارد. تجربه و آموزش به

ویژه تجربه ها و آموزش های دوران کودکی می تواند تحقق خود را باز دارد یا

تقویت کند.

نتیجه گیری

در وصف راجرز از شخصیت سالم، سادگی خوشایندی هست. راجرز برای سلامت روان تجویزهایی بی مانند و رازگشا ارائه می کند. که گیراست. همچنین وصف راجرز از اشخاصی که از سلامت روان برخوردارند به آدمیانی که برای کسب هر تجربه ای آمادگی کامل دارند خوشایند است.

انسان با کنش و کارکرد کامل در قابلیت تجربه کردن ژرف قلمروهای عاطفی گوناگون، خواه شادی و غم، خواها سرافرازی و نومییدی، بسیار ارزنده به نظر می رسد آنها افرادی بسیار حساس و عاطفی اند. توانایی رهایی از هر قید و محدودیت، احساس تسلط بر زندگی خلاق و خود انگیخته بودن، بی تردید نشانه های هستی لازم است.

تردیدی نیست که آمادگی کسب تجربه، به طور کامل زیستن، قدر هر لحظه زندگی را دانستن انعطاف پذیر بودن و از هیچ یک از جنبه های وجود بشر نهرا سیدن، شیوه ی سالمتری است. البته دلپذیرتر آنست که احساس آزادی و رهایی کنیم، به توانایی های خویش اعماد داشته باشیم و این قدرت را احساس کنیم که می توانیم

به زندگی خویش شکل دهیم. البته چنین ویژگی هایی از سلامت روان حکایت می کند، نه از روان نژندی. در واقع چنین اشخاصی دارای کنش و کارکرد عمیق و زنده به نظر می رسند.

فصل سوم:

انسان باور «الگوی فروم»

اریش فروم (۱۹۰۰-۱۹۸۰) دوازده ساله بود که زن نازنین و با استعدادی از

دوستان خانوادگیشان خودکشی کرد. این فاجعه که فروم هیچ موجهی برای آن نمی یافت به شدت متحیرش کرد.

فروم در چهار ده سالگی، به هنگام آغاز جنگ جهانی اول شاهد رفتار نامعقول هموطنان آلمانی بود. رویدادهای جنگی فروم را به شدت آزرده و او را به فکر فرو برد که: «چرا ناگهان مردم شایسته و منطقی، دیوانه می شوند؟»

فروم در هنگام تحصیل روانشناسی، فلسفه و جامعه شناسی در دانشگاه هایدلبرگ، این اندیشه را دنبال کرد. پس از دریافت دکترا در ۱۹۲۲، ضمن دوره آموزشی در مونیخ و برلین به فراگیری روانکاوی به شیوهی متداول فرویدی پرداخت. فروم تا مدتی می پنداشت سبب نامعقول بودن انسان را در آثار فروید یافته است. اما این اعتقاد چندان دوامی نیافت.

در سال های بعد، فروم نظریه‌ی شخصیتش را در کتابهایی مردم پسند گسترش داد و پروراند. دو نظام فکری فروم، نیروهای اجتماعی که در دوران کودکی بر فرد تاثیر می گذارند و همچنین عوامل تاریخی که در تحول نوع بشر اثر می کنند، شخصیت انسان را شکل می بخشند.

فروم می نویسد: «برحسب ضرورت های جامعه ای که در آن زندگی می کنیم ما همانی هستیم که مجبوریم باشیم.» فروم معتقد است فرهنگ هر چه باشد، افراد

همان خواهند بود. شخصیت، خواهد سالم و خواه ناسالم، بستگی به فرهنگ دارد.
فرهنگ است از مانع یا حامی رشد و کمال مثبت انسان است.

نگرش فروم به شخصیت

فروم شخصیت انسان را بیشتر محصول فرهنگ می داند. در نتیجه به اعتقاد وی، سلامت روان بسته به این است که جامعه تا چه اندازه نیازهای اساسی افراد جامعه را بر می آورد، نه اینکه فرد تا چه اندازه خودش را با جامعه سازگار می کند. در نتیجه، سلامت روان بیش از آنکه امری فردی باشد، مسئله ای اجتماعی است. عامل اصلی این است که جامعه تا چه پایه نیازهای انسانی را بر می آورد.

جامعه‌ی ناسالم یا بیمار در اعضای خود دشمنی و بدگمانی و بی اعتمادی می آفریند، و مانع از رشد کامل افراد می شود. جامعه‌ی سالم به اعضای خود امکان می دهد به یکدیگر عشق بورزند، باور و خلاق باشند و قوه‌ی تعقل و عینیت خود را بارور و نیرومند سازند. جامعه‌ی سالم پیدایش انسانهای کارآمد با کنش و کارکرد کامل را آسان می کند.

به اعتقاد فروم تلاش برای سلامت عاطفی و بهبود، گرایش یا استعداد فطری برای زندگی بهتر و برای هماهنگی و عشق، در نهاد همه‌ی ما است. اگر به افراد فرصت داده شود این گرایش فطری شکوفا خواهد شد و امکان حداکثر استفاده از استعداد بالقوه را خواهد داد. اما تا زمانی که نیروهای اجتماعی در گرایش طبیعی برای کمال دخالت کنند، نتیجه چیزی جز رفتار نامعقول و روان نژندانه نیست. از این رو، جامعه‌ی های بیمار مردمان بیمار به بار می آورند.

مشکل اصلی همه‌ی ما یافتن راه حلی برای دوگانگی هستی‌مان و یافتن شکل‌های تازه ای برای پیوند با طبیعت و با دیگران و با خودمان است. تمام هستی بشر با این

انتخاب گریز ناپذیر میان «رجعت و پیشرفت، برگشت به زندگی حیوانی یا رسیدن به مرحله‌ی زندگی انسانی مشخص می‌گردد.» شور و شوق و نیازهای ما متوجه راه حلی برای این مسئله‌ی اساسی است.

انگیزش شخصیت سالم

به عنوان ارگانیسم زنده، انگیزه‌ی ما بر آوردن نیازهای اصلی جسمانی چون گرسنگی و تشنگی و نیازهای جنسی است. اینها انگیزه‌ی حیوانات نیز هست. جز آنکه انسان در بر آوردن این نیازها انعطاف بیشتری از خود نشان می‌دهد، این نیازها در اصل میان انسان و حیوانات پست تر مشترکند و ضمناً تاثیر چندانی بر شخصیت آدمی نمی‌گذارند.

موثرترین عامل در شخصیت انسان، نیازهای روانی است. حیوانات پست تر این نیاز را ندارند. انگیزه انسان - خواه سالم و خواه ناسالم - نیازهای روانی اوست: و تفاوت

میان آنها در طریقه‌ی ارضای این نیازهاست. اشخاص سالم نیازهای روانیشان را از راه‌های زایا، بارور و خلاق ارضا می‌کنند و اشخاص ناسالم آنها را از راه‌های نامعقول برآورده می‌سازند.

فروم ۵ نیاز را که ناشی از دوگانگی میان آزادی و ایمنی است، به شکل زیر مطرح می‌کند:

۳- ریشه داشتن

۲- استعلا

۱- وابستگی

۵- موازین جهت گیری

۴- حس هویت

نتیجه گیری

تفسیر فروم از منشاء شخصیت سالم، بر تاثیر نیروهای اجتماعی، اقتصادی و سیاسی روی فرد تاکید می ورزد. شخصیت سالم باروری که فروم وصف کرده است، به نسبت انسان با کنش کامل راجرز، خودخواهی کمتری دارد. ویژگی شخصیت بارور، داشتن رابطه‌ی مسئولانه با دیگران، عشق و مشارکت و توجه، احترام و شناخت است. تمرکز تماماً بر خود نیست، هر چند با ایجاد روابط مثبت، ایثار و عشق ورزیدن به دیگران بهترین خدمت را به خود کرده‌ایم. به نظر فروم، ما برای بهبود خودمان به دیگران نیاز داریم.

فروم نخستین نظریه دانی است که سلامت روان را با خوشبختی برابر می داند. خوشبختای بخش جدایی ناپذیر شخصیت سالم است و نه محصول جنبی تصادفی آن.

فروم این تجویزها را در قابل مشاهدات روانکاوانه‌ی افراد و تفسیر خودش از تاریخ بشر تکرار کرده است. شاید همان شراب کهنه در شیشه‌ی نو باشد. اما به هر حال آنچه پایدار و سرشار از ارزش است، مظلوف است نه ظرف.

فصل چهارم:

انسان خواستار تحقق خود «الگوی مزلو»

آبراهام مزلو (۱۹۷۰-۱۹۰۸) چند روز پس از حمله‌ی ژاپن به پرل هاربر در

۱۹۴۱ بعد از پایان کار تدریس در دانشکده‌ی بروکلین به خانه بر می گشت که

عبور گروهی تظاهر کننده، اتومبیل او را متوقف ساخت. تظاهرات رقت انگیزی بود

از مردم طبقات پایین، پیشاهنگان و سالمندانی که لباس های متحد الشکل قدیمی

به تن داشتند. پرچم امریکا برفراز ستونی در اهتزاز بود و فلوتی سروده‌های میهنی را

بی باکانه خارج از نت می نواخت.

مزلو بر آن شد زندگی‌اش را وقف تلاش در راه ابداع گونه‌ای «روانشناسی برای

برقراری صلح و آشتی» کند. این تصمیم و حس تعهد به اندازه ای نیرومند بود که

(با وجود کسالت در سالهای آخر) هیچ گاه تزلزلی در آن راه نیافت و به کشف

ابعادی از شخصیت سالم انسان انجامید که از جهاتی بر خلاف دستگاه روانشناسی و

آموزش پیشین خود بود.

مزلو به استعداد بالقوه‌ی آدمی برای کمال، عمیقاً توجه داشت و در اواخر عمر

به موسسه‌ی از الن در کالیفرنیا و دیگر گروه‌هایی که برای «جنبش استعداد

بشری» تلاش می کردند، کمک می کرد. اینکه در ۱۹۶۷، یعنی ۳ سال پیش از

مرگش، به عنوان رئیس انجمن روانشناسی امریکا برگزیده شد. شاید نشانه ای از

پشتیبانی حرفه‌ای از کارش (یا دست کم نشانه‌ی ستودن او و احترام به خود او)

بود.



نگرش مزلو به شخصیت

هدف اصلی مزلو دانستن این بود که انسان برای رشد کامل انسانی و شکوفایی تا چه اندازه توانایی دارد. به اعتقاد او برای بررسی سلامت روان، فقط باید انسان به غایت سالم را مورد مطالعه قرار داد. او به فروید و سایر نظریه دانان شخصیت که می کوشیدند هست. انسان را تنها با مطالعه ی روان نندها و افرادی که به شدت دچار اختلال روانی بودند بشناسد، با نظر انتقادی می نگرست. مزلو یادآوری می کند چنانچه تنها اشخاص درمانده و نابالغ و ناسالم را بررسی کنیم فقط جنبه ی بیمار نهاد آدمی را خواهیم دید، یعنی انسان را در برترین و نه در بهترین حالت خود. بنابراین به نظر مزلو باید بهترین، سالمترین و بالغترین نمونه های نوع بشر را مورد مطالعه قرار داد.

مزلو با استفاده از فنون گوناگون از قبیل مصاحبه، تدعای آزاد و فنون فرافکن با موضوع های آزمون زنده و تحلیل زندگی نامه ها و زندگی نامه های خود نوشت کسانی که زنده نبودند. به بررسی پرداخت و به این نتیجه رسید که همه ی انسانها با نیازهای شبه غریزی به دنیا می آیند. این نیازها مشترک، انگیزه رشد و کمال و تحقق خود قرار می گیرد و انسان را به تبدیل شدن به آنچه در توان اوست فرا می خواند. بدین ترتیب استعداد بالقوه کمال و سلامت روان از بدو تولد وجود دارد. اما اینکه استعداد بالقوه ی آدمی تحقق یا فعلیت می یابد یا نه، به نیروهای فردی و اجتماعی بستگی دارد که تحقق خود را می پرورد یا باز می دارد.

انگیزش شخصیت سالم

به نظر مزلو، در همه‌ی انسانها تلاش یا گرایش فطری برای تحقق خود هست، گو اینکه نظریه‌ی او درباره‌ی انگیزش انسان مفصل است.

انگیزه‌ی آدمی، نیازهایی مشترک و فطری است که در سلسله‌مراتبی از نیرومندترین تا ضعیف‌ترین نیاز، قرار می‌گیرد. می‌توان سلسله‌مراتب نیازهای مزلو را چنان نردبانی پنداشت که باید پیش از رفتن به پله‌ی دوم پای خود را روی پله‌ی اول و پیش از پله‌ی سوم، روی پله‌ی دوم گذاشت، الی آخر. از این رو، پایین‌ترین و نیرومندترین نیاز باید پیش از بروز نیاز طبقه‌ی دوم برآورده شده باشد و سلسله‌مراتب به همین ترتیب پیش برود و تا پنجمین یا نیرومندترین نیاز یعنی تحقق خود پدیدار شود.

بدین ترتیب، شرط اولیه‌ی دست یافتن به تحقق خود، ارضای چهار نیازی است که در سطوح پایین‌تر این سلسله‌مراتب قرار گرفته‌اند و عبارتند از: (۱) نیازهای جسمانی یا فیزیولوژیک (۲) نیازهای ایمنی (۳) نیازهای محبوب و احساس تعلق (۴) نیاز به احترام. از این رو پیش از آنکه نیاز تحقق خود پدیدار شود، دست کم باید این چهار نیاز به ترتیبی که آمده است بعضاً برآورده شده باشند.

مزلو در نوشته‌های بعدی خود سلسله‌مراتب نیازهای دیگری را نیز پیشنهاد کرده است که به صورت ضمیمه‌ی سلسله‌مراتب اولیه عمل می‌کند. نیازهای سلسله‌مراتب دوم نیز فطری‌اند و عبارتند از: نیازهای دانستن و فهمیدن. نیاز دانستن نیرومندتر از نیاز فهمیدن است و باید پیش از بروز نیاز فهمیدن ارضا شود.

مزلو ویژگی های خاصی را نیز تعریف کرده است که عبارتند از:

- ۱- ادراک صحیح واقعیت ۲- پذیرش کلی طبیعت دیگران و خویشتن ۳-
 - خودانگیختگی، سادگی و طبیعی بودن ۴- توجه به مسائل بیرون از خویشتن ۵-
 - نیاز به خلوت و استقلال ۶- کنش مستقل ۷- نועدوستی ۸- حس طنز مهربانانه
- و

نتیجه گیری

سلسله مراتب نیازهای مزلو، به ویژه پافشاری در این باره که نیازهای جسمانی و ایمنی باید پیش از پدیدار شدن سایر نیازها ارضا شود جالب است. ممکن است بر حسب اینکه شخص به محبت بیشتر اهمیت دهد یا به احترام، ترتیب این دو جابه جا شود و مزلو نیز به این امکان اعتراف داشته است. ظاهراً هر نظریه ای که کلیت رفتار یا انگیزشی را مسلم پندارد، دارای استثناهایی نیز هست و نظریه ی مزلو هم از این قاعده برکنار نیست. در واقع، کسانی هستند که برخلاف سلسله مراتب او رفتار می کنند، کسی که برای هدفی که بدان معتقد است تا دم مرگ لب به غذا نمی زند. نیازهای جسمانی را در راه نیازی عالی تر نفی می کند.

سلسله مراتب نیازهای مزلو، انسان را به صعود از پله های بالاتر نردبان کمال انسانی فرا می خواند. این امید هیجان انگیز را پایدار می کند که اگر در موقعیت های مساعدی قرار گیریم، چه بسا مجال رسیدن یا نزدیک شدن به تحقق خود را بیابیم.

گردآورندگان این تحقیق:

۱- پانته آزادگانیان

۲- پونه نظریان

۳- ندا جاوید خلیلی

مدرس: آقای مینو

«فهرست مطالب»

صفحه	عنوان
۶	مقدمه
۱۱	۱- انسان بالغ (الگوی آلپورت)
۱۸	۲- انسان با کنش کامل (الگوی راجز)
۲۳	۳- انسان باور (الگوی فروم)
۲۹	۴- انسان خواستار تحقق خود (الگوی مزلو)